

Видається за інформаційної підтримки Міністерства освіти і науки України

Вихователь-МЕТОДИСТ ДОШКІЛЬНОГО закладу



№2
ЛЮТИЙ
2018



ЩОМІСЯЧНИЙ
СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ
ЖУРНАЛ



**ОСОБИСТІСНИЙ
РОЗВИТОК
ДОШКІЛЬНИКА**

Виховуємо совість
у дошкільному віці:
чи не зарано?



**Самооцінка старших
дошкільників**

**Ранкова гімнастика
від А до Я**



**Шість прийомів
ефективної взаємодії
з колективом**

20 МСФР
Освіта
РОКІВ
БІБЛІОТЕКА
pedrada.com.ua



говоримо про важливе

Олена КОНОНКО

4 Виховуємо совість у дошкільному віці: чи не зарано?

Чи не зарано говорити про совість, коли дитині лише кілька років і вона значною мірою залежить від дорослих? Чи на часі це питання з огляду на життєві реалії, які орієнтують передусім на інтелект і бійцівські якості? Чому йдеться про здорову совість, хіба існують нездорові її форми? Яких умов потребує здорова совість, щоб почати «працювати»?

16 Як виховати чесну дитину пам'ятка для батьків



скачайте
на emetodyst.mcfrr.ua

компектуємо методичний кабінет

Вікторія АГІЛЯР ТУКЛЕР

17 Сюжетно-рольова гра як засіб виховання ініціативності

Гра — це не лише весела розвага, а й потужний ресурс формування особистості на дошкільному етапі розвитку. Як підвищити майстерність педагогів та направити її на виховання ініціативності дошкільника, дізнайтеся із запропонованого семінару-практикуму



обмінюємося досвідом

Наталія БУДАНЦЕВА

23 Самооцінка старших дошкільників

Діти починають усвідомлювати себе, свої мотиви та потреби, активно спілкуватися в дошкільному віці. У процесі взаємодії з оточенням вони засвоюють значущі для них оцінки інших людей і на їх підставі формують самооцінку. Як мають діяти дорослі, аби не нашкодити, а допомогти дітям сформувати адекватну самооцінку?

професійно вдосконалюємося

Ольга БЕЗСОНОВА

32 Полілог: просто про складне

Пам'ятаєте, як у мультфільмі «Допитливе слонення», за казкою Редьярда Кіплінга (*Rudyard Kipling*), головний персонаж постійно цікавиться всім, що бачить на своєму шляху: що їсть на обід крокодил, чому вода мокра, куди ховається місяць... Проте нині дітей, що ставлять безліч цікавих запитань, як те слонення з мультика, стає дедалі менше. Що має робити педагог, щоб спонукати дітей більше цікавитися навколишнім світом?

38 6 прийомів ефективної взаємодії з колективом

пам'ятка для вихователя-методиста



скачайте
на emetodyst.mcfrr.ua

організовуємо режимні моменти

Ганна БЕЛЕНЬКА,
Лариса ГАРАЩЕНКО

41 Ранкова гімнастика від А до Я

Кожного ранку в дошкільному закладі звуки музики скликають дітей на ранкову гімнастику. На подвір'ї, у груповій кімнаті чи в актовій залі діти із задоволенням крокують, бігають, виконують фізичні вправи. Існує думка, що основне завдання ранкової гімнастики — пробудити організм від сну. Проте проводять її в дитячому садку перед сніданком, а на цей час організм дитини мав би вже прокинутися. Тож виникає запитання, у чому сенс ранкової гімнастики в дошкільному закладі і які особливості її проведення?

організовуємо режимні моменти

Кожного ранку в дошкільному закладі звуки музики скликають дітей на ранкову гімнастику. На подвір'ї, у груповій кімнаті чи в актовій залі діти залюбки крокують, бігають, виконують фізичні вправи. Існує думка, що основне завдання ранкової гімнастики — пробудити організм від сну. Проте проводять її в дитячому садку перед сніданком, а на цей час організм дитини мав би вже прокинутися. У чому сенс ранкової гімнастики в дошкільному закладі і які особливості її проведення?



Ганна БІЛЕНКА,
д-р пед. наук, професор,
завідувач кафедри дошкільної
освіти Педагогічного інституту
Київського університету
імені Бориса Грінченка



Лариса ГАРАЩЕНКО,
старший викладач кафедри
дошкільної освіти
Педагогічного інституту
Київського університету
імені Бориса Грінченка

Ранкова гімнастика від А до Я

Ранкова гімнастика потрібна не лише для пробудження фізичних сил організму. У закладах дошкільної освіти це насамперед особливо організоване спілкування дітей у процесі рухової діяльності. Цей **фізкультурно-оздоровчий захід**:

- *підвищує емоційний тонус* дітей як результат «м'язової радості» від виконання рухів разом з іншими дітьми;
- *знимає психологічне навантаження* від розлуки з батьками;
- *концентрує увагу*;
- *покращує поведінку*.

Рухова розминка, чіткий ритм та фізична активність «заряджають» дитину позитивними емоціями, налаштовують її на весь прийдешній день життя в колективі однолітків.



Ранкову гімнастику проводять **щодня**: у залі, груповій кімнаті, на повітрі (в теплу пору року). Залучають до неї дітей, починаючи з **першої молодшої групи**.

Щоб ранкова гімнастика мала оздоровчий ефект, треба створити певні умови. Перед її проведенням слід провітрити приміщення і забезпечити полегшений одяг дітей. Необхідно також потурбуватися і про взуття дітей. Воно має бути зручним, бажано спортивним.

Найкращий одяг для педагога — спортивна форма. Проте це необов'язково. Головне, щоб одяг не заважав рухатися і чітко показувати вправи.

Структура ранкової гімнастики

Структура ранкової гімнастики типова для всіх вікових груп. Вона містить три обов'язкові складові: вступну, основну і заключну частини. Кожна складова має своє **призначення**. Вступна частина покликана збадьорити організм і підготувати його до виконан-



Зауважте, що відповідно до програми «Дитина» не проводять такі види коригувальної ходьби, як ходьба на п'ятах та на зовнішньому і внутрішньому боці стопи.

ня комплексу загальнорозвивальних вправ — основної частини. Фізичне навантаження під час основної частини досягає максимуму. А під час заключної частини навантаження поступово знижують і організм повертається у звичний стан.

Аби кожна структурна складова виконала своє призначення, її слід правильно побудувати. Про це — докладніше.

Вступна частина

- *Шикуння* в колону або шеренгу. Шикуння у шеренгу дітей навчають, починаючи із середньої групи.
- *Різні види ходьби*, зокрема з елементами корекції, якщо ранкову гімнастику проводять у залі чи груповій кімнаті. Для дітей молодшої і середньої груп — 2-3 види ходьби, для дітей старшої групи — 3-4 види.
- *Різні види бігу* в середньому темпі. У комплекс включають 1-2 види.
- *Вправа на відновлення дихання*.
- *Ходьба звичайна*.
- *Перешикуння* для комплексу загальнорозвивальних вправ, за потреби — роздавання атрибутів.

Основна частина

- *Комплекс загальнорозвивальних вправ*. Вони мають —
 - бути різноманітними за видами рухів;
 - охоплювати різні групи великих м'язів — плечового поясу, спини, живота, ніг.
- *Перешикуння в колону*.

Заклучна частина

- *Біг*, що чергують з *ходьбою*.
- *Різні види ходьби*, крім ходьби з елементами корекції, — 1-3 види.
- *Вправа на відновлення дихання під час звичайної ходьби та/або стоячи на місці*.

Якщо ранкову гімнастику проводять у залі, невеликому приміщенні, на обмеженій площині, то замість бігу у **вступній частині** можна використовувати *різні види стрибків з просуванням уперед*: на одній нозі чи на двох, на двох ногах правим чи лівим боком, біг стрибками.



Такі види стрибків практикують **лише в старшій групі**. При цьому діти стрибають, просуваючись уперед на півкола чи менше. Стрибки чергують із ходьбою.

На відкритому повітрі стрибки можна використовувати і як додаткову вправу: спочатку 1-2 види бігу, а потім — стрибки.

У **заклучній частині** замість бігу можна провести *рухливу гру*, а закінчити ранкову гімнастику доцільно *ритмічною пісенькою* чи *промовкою*.

Педагогічний супровід

Комплекс ранкової гімнастики для дошкільників складають на два тижні. А для дітей раннього віку — на місяць.

Комплекс загальнорозвивальних вправ **уперше розучують** під час фізкультурного заняття. На другому тижні (у групах раннього віку — на третьому) до нього вносять **певні зміни**:

- 1-й варіант — змінюють одну чи дві вправи в комплексі;
- 2-й варіант — змінюють деякі вихідні положення;
- 3-й варіант — змінюють атрибути або зовсім їх вилучають.

Методика проведення ранкової гімнастики орієнтована на вікові можливості дітей, тож має свої особливості в кожній віковій групі (див. Додаток 1).

Додаток 1

Особливості педагогічного супроводу в кожній віковій групі Рекомендації для педагогів

Перша молодша група

- Проводьте ранкову гімнастику в груповій кімнаті; закінчуйте її за 5-10 хв до сніданку.
- Намагайтеся, аби всі діти взяли участь у руховій діяльності, заохочуйте їх виконувати вправи самостійно.
- Виконуйте всі вправи разом із дітьми.
- Надавайте вправам імітаційного характеру або проводьте вправи з предметами — прапорцями, стрічками, маракасами тощо.
- Пропонуйте дітям вправи з відомими предметами, ознайомлюйте з ними напередодні, привчайте сприймати фізкультурний інвентар як атрибути до вправ, а не як іграшки.
- Шикуйте дітей урозтіч для виконання загальнорозвивальних вправ на початку року, поступово навчаючи шикуватися в коло.
- Використовуйте орієнтири під час шиккування.
- Упроваджуйте рахунок «1-2» із другого півріччя.
- Практикуйте 3-4 загальнорозвивальні вправи у комплексі, дозування — 4-5 разів.
- Встановлюйте тривалість ранкової гімнастики: 4-5 хв.

Друга молодша група

- Використовуйте у першому півріччі відомі дітям вправи, які вони виконували в першій молодшій групі.
- Виконуйте вправи на рахунок «1-2» на початку року і поступово упроваджуйте рахунок «1-4».
- Не вимагайте від дітей правильного та чіткого виконання вправ, схожість зі зразком — приблизна.
- Давайте індивідуальні вказівки дітям щодо якості виконання рухових дій.
- Упроваджуйте попередній показ загальнорозвивальних вправ поступово.
- Використовуйте прийом «дзеркального» показу.

- Наприкінці року ознайомте дітей з перешикуванням у три колони способом за ведучим.
- Надавайте вправам імітаційного характеру.
- Практикуйте 4-5 загальнорозвивальних вправ у комплексі, дозування — 5-6 разів.
- Встановлюйте тривалість ранкової гімнастики: 5-6 хв.

Середня група

- На початку року використовуйте відомі дітям перешикування та варіюйте їх: у коло, урозтіч, у три колони способом за ведучими. У другому півріччі ознайомте дітей зі способом перешикування трійками.
- Залучайте дітей до виконання вправ після попереднього показу та пояснення.
- Продовжуйте надавати вправам імітаційного характеру.
- Використовуйте музичний супровід.
- Практикуйте 5-6 загальнорозвивальних вправ у комплексі, дозування — 6-8 разів.
- Встановлюйте тривалість ранкової гімнастики — 6-8 хв.

Старша група

- На початку року використовуйте відомі дітям перешикування та варіюйте їх: у коло, урозтіч, у три колони способом за ведучими, трійками. Це зацікавлює, стимулює розвиток уваги та координації рухів. Ознайомте дітей з перешикуванням двійками способом розведення і зведення.
- Використовуйте частковий показ вправи, показ підготовленою дитиною.
- Залучайте дітей до виконання вправ за назвою, словесною інструкцією.
- Давайте загальні та попередні вказівки щодо правильності та якості виконання вправи.
- Домагайтеся якісного виконання дітьми рухових дій, надавайте індивідуальну допомогу.
- Продовжуйте надавати вправам імітаційного характеру.
- Використовуйте музичний супровід.
- Практикуйте 6-7 загальнорозвивальних вправ у комплексі, дозування — 8-10 разів.
- Встановлюйте тривалість ранкової гімнастики — 8-10 хв.

Різнювікова група

- Об'єднайте дітей у дві підгрупи — молодшу та старшу.
- Орієнтуйтеся на молодших дітей при шикуванні та перешикуванні.
- Добирайте різні види ходьби та бігу, посильні для всіх дітей. Щоб виконати рухи, різні за складністю, шикуйте дітей у два кола. Наприклад, всередині кола малюки біжать «як лисички», а у зовнішньому колі старші діти стрибають із просуванням уперед на двох ногах «як зайчики».
- Для виконання загальнорозвивальних вправ малюків перешикуйте у коло, врозтіч; якщо молодшу підгрупу складають діти середнього дошкільного віку, скористайтеся перешикуванням з однієї колони в декілька способом виведення колон за ведучим.
- Добирайте загальнорозвивальні вправи, які можуть легко виконати молодші діти.
- Регулюйте фізичне навантаження: збільшуйте його для дітей старшого дошкільного віку і зменшуйте для молодшого. Для цього встановлюйте кількість і дозування загальнорозвивальних вправ у комплексі відповідно до віку — молодші закінчують виконувати вправу, а старші продовжують.
- Встановлюйте тривалість ранкової гімнастики, орієнтуючись на старшу підгрупу.

Ранкова гімнастика на повітрі

У теплу пору року — з травня по жовтень — у всіх вікових групах ранкову гімнастику слід проводити на відкритому повітрі. Це може бути спортивний чи ігровий майданчик. Бажано захищений від вітру.



Якщо в закладі дошкільної освіти немає зали, то ранкову гімнастику можна проводити на повітрі **цілий рік**. При цьому в холодну пору року слід добирати рухи, які діти зможуть виконувати в полегшеному, проте теплому одязі.

На відкритому повітрі не використовуйте ходьбу з елементами корекції (навшпиньках, перекатом з п'ятки на носок тощо) через незручне взуття дітей.

Темп виконання вправ слід регулювати залежно від температури повітря. За низької температури необхідно уникати пауз, слід використовувати відомі дітям види перешикунань, дозований біг тощо. Головне — щоб діти не перебували в статиці.

Перед ранковим прийомом вихователь* має винести на майданчик необхідне обладнання та атрибути, аби перед початком ранкової гімнастики все було під рукою. Слід використовувати ті атрибути для загальнорозвивальних вправ та орієнтири для перешикунань, які потім можна легко помити.

Сучасні підходи

Методику ранкової гімнастики в умовах закладів дошкільної освіти вважають найбільш відпрацьованою. Однак існує думка, що в ній багато трафаретності та одноманітності. Збагатити зміст ранкової гімнастики можна **такими елементами**, як-от:

- танцювальні рухи,
- хороводи,
- «рухові розповіді»,
- «рухові загадки»,
- нетрадиційні дихальні вправи,
- психомоторні розминки,
- рухові етюди для вираження емоцій,
- використання нестандартного інвентарю тощо.

Їх доцільне використання у процесі ранкової гімнастики сприятиме активній і змістовній руховій діяльності дітей, створить умови для розумової працездатності та переходу до діяльного стану.

Типова структура ранкової гімнастики побудована так, щоб оптимально регулювати фізичне навантаження. Нетрадиційні елементи **регулюють психічне навантаження**, активізуючи інтелектуальну та емоційну сфери. Саме тому добирати нетрадиційні елементи до кожного структурного компонента ранкової гімнастики слід відповідно до його мети та особливостей змісту, продумувати умови його ефективного використання.



* Якщо в дошкільному закладі освіти ранкову гімнастику проводить інструктор з фізкультури, то він опікується підготовкою спортивного інвентарю та атрибутів, залучаючи за потреби до цього процесу вихователів.

І хоча позитивна роль урізноманітнення елементів ранкової гімнастики не викликає сумнівів, інколи виникають спроби або повністю заперечити багатий вітчизняний досвід фізичного виховання дітей дошкільного віку, або використати сучасні інновації без належного обдумування.



Красивим й цікавим нібито є комплекс ранкової гімнастики, у якому вправи виконують за віршованим текстом. Інноваційним може видатися використання пальчикових вправ. А чи замислюємося ми, як ці «родзинки» реалізувати на практиці? Що краще застосувати — пальчикові чи загальнорозвивальні вправи з використанням фізкультурного інвентарю: традиційного і нетрадиційного?

Не варто забирати хвилини рухової активності дітей для читання вірша чи пальчикових ігор, адже ранкова гімнастика — це фізкультурно-оздоровчий захід (див. *Додаток 2*).

Тож пам'ятаймо: пошук нових, досконаліших прийомів не завадить. Але насамперед маємо навчитися максимально ефективно використовувати традиційну методику, апробовану багаторічною практикою.

Додаток 2

Домагаємося оздоровчого ефекту ранкової гімнастики

Рекомендації для педагогів

- *Дотримуйтеся* структури гімнастики, оскільки зміст та інтенсивність кожної наступної частини обумовлений попередньою і залежить від працездатності організму дитини. Рівень навантаження поступово підвищуйте, досягаючи піку, і знижуйте.
- *Пропонуйте* загальнорозвивальні вправи дітям у правильній послідовності та чергуйте високий і низький рівень рухової активності.
- *Складайте* комплекс ранкової гімнастики з огляду на вікові особливості дітей, їхні інтереси і потреби.
- *Стежте* за диханням: спонукайте дітей не затримувати дихання і дихати через ніс; підказуйте, коли доцільно виконувати вдих і коли видих.
- *Використовуйте* домірний віку дітей педагогічний супровід.
- *Посидуйте* доброзичливе ставлення до дітей з адекватною вимогливістю, об'єктивно-оптимістичним аналізом їхніх досягнень у руховій сфері.
- *Задовольняйте* вроджену потребу дітей у руховій діяльності.
- *Створюйте* умови, аби задовольнити прагнення дітей самоствердитися в тому, що виходить найкраще.
- *Підвищуйте* свою фахову майстерність на основі професійної рефлексії постійно.

Моніторинг якості проведення ранкової гімнастики



Перешикування:

мол. гр. — урозтіч, у коло
сер. гр. — у три колони
способом за ведучим
ст. гр. — трійками,
двійками способом
розведення і зведення



Основна частина:

- відповідність кількості вправ комплексу та їх повторів віковим нормам
- доцільність добору вправ та послідовності їх виконання
- використання атрибутів
- тривалість



Вступна частина:

- види ходьби
- вправа на увагу
- поступовість збільшення навантаження
- тривалість



Заклучна частина:

- прийоми зниження фізичного та емоційного навантаження
- вправи на вентиляцію легенів
- тривалість



Час проведення
в режимі дня



Відповідність методів і прийомів віковим особливостям дітей:

- використання імітаційних та ігрових прийомів
- мол. гр.* — спільне виконання
сер. гр. — дзеркальний показ
ст. гр. — частковий показ, показ вправ дитиною



Підготовка до ранкової гімнастики:

- санітарно-гігієнічний стан приміщення/майданчика
- одяг та взуття дітей



Загальна тривалість

Моторна щільність

Оптимальність навантаження



ТЕСТ ДЛЯ САМОДІАГНОСТИКИ

Як день розпочнеш, так його і проведеш! Ранкова гімнастика дає змогу дошкільникам розпочати свій день весело, активно рухаючись під музичний чи інший супровід, що задає темп, ритм і бадьорий настрій. Проте не все так просто. Адже в кожній віковій групі проведення ранкової гімнастики має свої особливості

Проводимо ранкову гімнастику правильно

1

Ранкову гімнастику в закладі дошкільної освіти проводять, починаючи з:

- а першої молодшої групи
- б другої молодшої групи

2

Структура ранкової гімнастики містить:

- а вступну, підготовчу, основну та заключну частини
- б вступну, основну та заключну частини
- в підготовчу, основну та заключну частини

3

Які види ходьби не проводять під час ранкової гімнастики відповідно до програми «Дитина»:

- а ходьбу врозтіч та зі зміною темпу
- б ходьбу на п'ятах, зовнішньому та внутрішньому боці стопи
- в ходьбу на пальцях, зовнішньому та внутрішньому боці стопи

4

Тривалість ранкової гімнастики у старшій групі становить:

- а 6-8 хв
- б 10-12 хв
- в 8-10 хв

5

Яку кількість загальнорозвивальних вправ містить комплекс ранкової гімнастики в середній групі?

- а 5-6 вправ
- б 6-8 вправ
- в 7-9 вправ

6

У якому розділі програми «Дитина» вказано тривалість ранкової гімнастики:

- а «Особистість дитини»: рубрика «Здоров'я та фізичний розвиток», підрубрика «Збереження та зміцнення здоров'я»
- б «Особистість дитини»: рубрика «Здоров'я та фізичний розвиток», підрубрика «Фізична культура»
- в «Дитина в соціумі» рубрика «Соціальний світ»

7

За яким принципом встановлюють тривалість ранкової гімнастики в різновіковій групі:

- а орієнтуються на молодшу підгрупу
- б орієнтуються на старшу підгрупу
- в орієнтуються на ступінь втоми дітей

8

За яких умов ранкову гімнастику проводять у залі:

- а за несприятливих погодних умов
- б не проводять у залі за жодних обставин
- в при температурі повітря нижче -15°C

9

Кількість повторів загальнорозвивальних вправ у другій молодшій групі становить:

- а 4-5 разів
- б 8-9 разів
- в до 7 разів
- г 5-6 разів

10

Частковий показ загальнорозвивальних вправ комплексу використовують у:

- а) всіх вікових групах
- б) старшій групі
- в) молодшій і середній групах

11

У якій віковій групі використовують перешикування в три колони способом за ведучими?

- а) у старшій
- б) у всіх вікових групах
- в) у першій та другій молодших групах
- г) у середній

12

Коли розучують новий комплекс загальнорозвивальних вправ ранкової гімнастики?

- а) у другій половині дня
- б) під час фізкультурного заняття
- в) під час прогулянки
- г) зранку перед ранковою гімнастикою

13

Як часто замінюють комплекс загальнорозвивальних вправ ранкової гімнастики в групах дошкільного віку?

- а) через кожні два тижні
- б) щотижня
- в) щомісяця
- г) коли набридне дітям

14

Коли дошкільники отримують атрибути для загальнорозвивальних вправ?

- а) перед початком ранкової гімнастики
- б) під час перешикування
- в) на розсуд педагога